LEGENDAT

PHASE 8

GUIDE DE PREPARATION A LA SURVIE URBAINE



FVLMEN ADVEHO.

PHASE 8 : GUIDE DE PREPARATION A LA SURVIE URBAINE



www.resilience-urbaine.com est un site indépendant dont la mission est de sensibiliser et responsabiliser les citoyens Français aux risques auxquels ils font face pour former des populations résilientes dans les grands centres urbains.

Cet ebook est en diffusion libre et gratuite et peut être téléchargé à l'adresse : https://www.resilience-urbaine.com/guide-de-survie-urbaine-phase-8/

Toute modification du présent document est strictement interdite.

Vα-0321

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

COMPRENDRE

L'éloignement des réalités de la condition humaine et l'ultra dépendance au système dont nous souffrons résultent d'une certaine atteinte de la civilisation telle qu'elle nous est présentée et imposée. Ce que nous appelons *résilience* ou *survivalisme* semble aujourd'hui hors-norme. Pour les générations qui nous ont précédées, avoir de quoi subvenir soi-même à ses besoins était tout simplement faire preuve de bon sens.

Dans notre monde moderne, un être civilisé est un être qui ne se soucie pas de pouvoir satisfaire lui-même ses besoins physiologiques, il se consacre au travail et au divertissement. Chacun de ses actes génère des profits pour la Machine et c'est la Machine qui pourvoit à ses besoins vitaux.

Sa dépendance est totale. Elle **doit** l'être.

Cet esclave contemporain, vous le croisez chaque jour. Il pointe chaque matin à un travail à l'intitulé obscur qui n'a d'utilité réelle pour personne. Dans les transports, il ne quitte pas son smartphone des yeux et commande son repas à un service de livraison en arrivant chez lui… avant d'aller se laver le cerveau devant la télévision… avant que cette journée ne recommence le lendemain et ainsi de suite.

Cet esclave moderne vous le connaissez bien : c'est votre ami, un de vos proches et peut-être même vous. C'est moi aussi, même si je me soigne. N'être utile ni aux autres ni à soi-même est humiliant. Débilitant. Révoltant.

Devenir résilient, c'est renouer avec le réel et travailler sur soi pour échapper à cette condition. Gagner en autonomie, c'est se donner les moyens d'être plus confiant en soi et en l'avenir. C'est s'offrir une paix de l'esprit pour avancer le plus sereinement possible dans un monde instable et incertain qui ne nous promet plus que la disparition de nos valeurs et l'extinction lente et douloureuse de notre civilisation.

Le constat est terrible et beaucoup désespèrent : on ne peut pas changer le monde. Les forces contraires sont trop puissantes. Mais on peut changer ***son*** monde. Prendre le contrôle de ***sa*** vie et de ***son*** environnement pour le simplifier, l'assainir et le sécuriser est à la portée de chacun et pour cela il suffit d'ouvrir les yeux.

Et si chaque Homme de bien se prend en main, alors il y aura peut-être un salut pour tous.

SORTIR LA TÊTE DE L'EAU

Si vous lisez ces lignes c'est que vous savez que quelque chose ne tourne plus rond et que vous voulez agir. Votre instinct de conservation s'est réveillé car vous sentez que le système

se trouve déjà dans une situation critique et qu'il pourrait brutalement tout entrainer dans sa chute. Vous l'avez écouté et c'est très sage.
Une crise peut bouleverser la société en un éclair et faire en sorte que rien ne fonctionne plus comme d'habitude. Il suffit de peu pour compliquer sévèrement votre quotidien :

- Plus d'électricité. Il est impossible de recharger les téléphones, plus aucun appareil électrique ne fonctionne. Il devient difficile de faire la cuisine et de conserver la nourriture.
- Il n'y a plus de chauffage. La situation peut très vite devenir problématique, en particulier avec des enfants en bas âge.
- Il n'y a plus d'eau, ni dans les robinets, ni dans les toilettes. Il devient impossible de se laver, de laver le linge et la vaisselle. Les conditions sanitaires se dégradent.
- Il devient impossible de trouver du carburant. Les transports sont immobilisés et les chaînes logistiques brisées.
- Il n'y a plus de produits alimentaires ou autres dans les magasins : les réserves s'épuisent et ne seront plus ravitaillées.
- Les cartes bancaires et les distributeurs de billets ne marchent pas.
- Les réseaux téléphoniques et internet ne fonctionnent plus.
- Communiquer à distance avec vos proches devient impossible.
- Il devient difficile de se procurer des médicaments et des équipements médicaux.

Réfléchissez à la manière dont vous et vos proches pouvez gérer une situation dans laquelle les services normaux de la société ne fonctionnent plus. Il y a fort à parier que vous n'ayez à ce jour aucune clé en main pour affronter ces situations**.**

PHASE 8 : Guide de préparation à la survie urbaine **existe pour vous aider à changer cela de façon simple, fluide et progressive.**

Avec les 8 phases que nous allons aborder ensemble, vous allez apprendre à vous préparer à toutes sortes de situations, notamment :

- Évacuer lors d'une situation d'urgence telle qu'une inondation, un incendie, un ouragan ou tout autre événement extraordinaire à haut risque.
- Faire face à une panne d'électricité ou d'eau de longue durée.
- Rester confiné en sécurité pendant une quarantaine sanitaire ou des troubles graves.
- Avoir ce dont vous avez besoin pour être à l'aise en période de chômage de longue durée.

La liste des problèmes auxquels nous pouvons devoir faire face est très longue et très personnelle aussi. Si vous ne savez jamais quand une urgence ou des difficultés vont se produire, vous pouvez être sûr qu'à un moment donné de votre vie vous devrez faire face à une situation de crise.

La bonne nouvelle est qu'il n'y a pas de quoi s'inquiéter outre mesure quand on est prêt à y faire face.

SE PREPARER A SURVIVRE

Je ne peux pas vous préparer à l'Apocalypse. Nul ne pourra échapper à sa destinée si le monde s'effondre et se déchire et celui qui n'a rien prévu s'en sortira peut-être mieux que celui qui s'est fait construire un bunker. En revanche, un grand nombre de situations dangereuses de la vie courante peuvent être anticipées et déjouées avec la préparation adéquate.

Si vous souhaitez être préparé à tout type de catastrophe, vous allez devoir couvrir un à un les besoins qui rythment votre vie quotidienne. Le but de ce guide est de vous aider à progresser sur chacun d'eux très rapidement.

PHASE 8 facilite beaucoup le processus de préparation en vous permettant de structurer votre progression. Chaque étape que vous franchirez constituera une amélioration par rapport à votre position antérieure. Et après avoir effectué suffisamment de pas en avant, vous réaliserez soudain que vous avez atteint vos objectifs.

PHASE 8 n'est pas un guide de survie classique qui vous apprendra à construire une cabane dans les bois, le piégeage ou la manière la plus efficace de faire du feu. Ce guide est expéditif et destiné en premier lieu aux populations des centres urbains car si les grandes villes tombent, le pays entier suivra.

Je l'ai conçu en 8 phases concises pour que vous puissiez identifier vos dépendances quotidiennes et constituer efficacement votre stock en achetant du matériel trié sur le volet qui s'avérera forcément utile. J'ai placé des liens vers mes articles sur www.resilience-urbaine.com pour approfondir les sujets abordés et vers des produits disponibles en ligne. Il s'agit exclusivement de matériel sérieux que j'ai acheté et éprouvé.

Chez beaucoup de gens, une perte de salaire, une catastrophe naturelle ou une urgence majeure provoquerait la panique. Quand vous aurez des provisions pour votre famille et des systèmes redondants, alors vous saurez que vous pouvez tenir en situation d'urgence et vous n'aurez plus à faire face à ce type de peur.

Bonne lecture et bonne préparation !

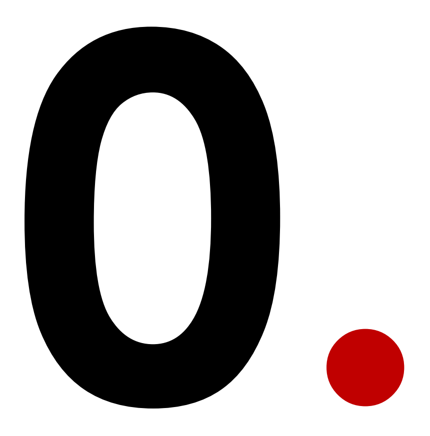
Légendat

NB : *Se préparer à affronter une crise implique de s'équiper en conséquence.*

Ce guide contient des listes de matériel que j'ai acheté, testé et éprouvé pour vous permettre de constituer rapidement des stocks fiables.

Chaque élément de ces listes renvoie vers la fiche produit correspondante. Le symbole « liste » vous permet d'afficher l'ensemble des articles d'une section sans avoir à cliquer sur chaque élément.





« Les seuls édifices qui tiennent sont intérieurs. Les citadelles de l'esprit restent debout plus longtemps que les murailles de pierre. **»**

Hélie de Saint Marc

PHASE 0

PRESERVER LES DOCUMENTS IMPORTANTS

La première phase consiste à rassembler, numériser et mettre en lieu sûr tous les documents administratifs importants. En cas de problème majeur (incendie, perte des documents, évacuation précipitée), avoir procédé à l'étape zéro vous permettra de préserver tous ces précieux documents.

Vous devez au moins avoir rassemblé et numérisé pour l'ensemble des membres de votre foyer :

- Passeport
- Carte nationale d'identité
- Carte vitale
- Permis de conduire
- Livret de famille
- Contrat de mariage (le cas échéant)
- Dossier médical
- Numéros de compte(s) bancaire(s) et RIB(s),
- Actes de propriété
- Numéros de comptes(s) d'assurance(s) vie/décès
- Référence des dossiers de mutuelles/assurances
- Des photos de votre domicile (intérieur/extérieur)

Pour numériser facilement et rapidement ces documents, je vous recommande l'application gratuite **CAMSCANNER** pour Android ou Iphone. Ce programme réalise des scans de haute qualité à partir de photos prises via votre smartphone. Vous pouvez ensuite compiler et enregistrer ces scans en local ou les exporter vers votre boite email.

Pour stocker durablement ces documents numérisés, il vous faudra au moins 2 clés USB. Je vous recommande la très fiable Patriot Supersonic XT dans sa version 32Go. Libre à vous ensuite de placer ces clés dans les endroits sécurisés de votre choix.

ATTENTION ! *Je vous déconseille formellement de procéder au cryptage de vos clés, l'ensemble des logiciels de protection ayant démontré qu'ils finissent inexorablement par bugger et compromettre définitivement l'accès aux données.*

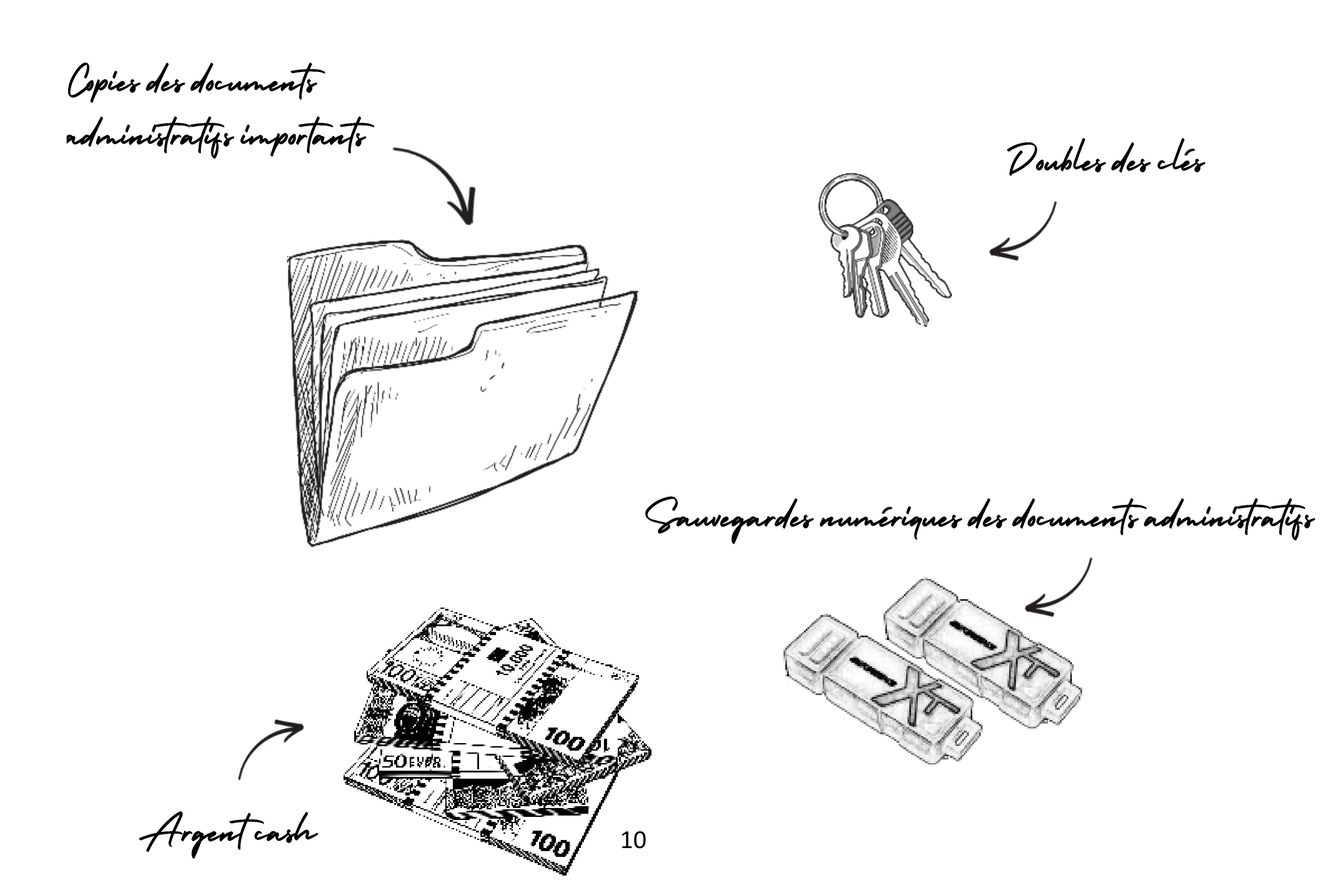
Pensez également à photocopier ces documents et à placer les copies dans une pochette étanche qui ira dans votre sac d'évacuation.

PROVISIONNER DES FONDS D'URGENCE

La **seconde étape** de la phase une est de **rassembler suffisamment d'argent liquide pour pouvoir vous passer de votre carte bancaire** pendant au moins 2 semaines. Il est important de limiter votre dépendance au système bancaire, qui a maintes fois démontré qu'il pouvait se mettre en défaut. Il se peut aussi tout simplement que vous perdiez votre carte bancaire et soyez dépourvu de moyen de paiement le temps de recevoir la nouvelle.

Je vous conseille de mettre de côté l'équivalent d'un mois de salaire au minimum et plus si vos moyens le permettent. Cette caisse de secours devra être répartie équitablement dans vos systèmes de secours, dans l'idéal par liasses de 500€ en petites coupures : sac(s) d'évacuation, cache du domicile avec l'une de vos clés USB de sauvegarde administrative, etc.

Le placement dans les métaux précieux n'est à mon sens valable qu'à partir d'un capital immobilisable conséquent (plus de 10 000€). Si vos finances le permettent, vous pouvez étudier cette possibilité complémentaire. En revanche, si votre épargne est maigre je vous déconseille de spéculer sur l'or : vous immobiliseriez une part trop faible ou trop importante de celle-ci dans cette valeur refuge. Et à moins de voir la valeur des métaux précieux doubler ou tripler, le jeu n'en vaudra pas la chandelle. Reste aussi l'inconnue de la taxation des métaux précieux à la revente en cas d'effondrement des devises, qui sera forcément revue très fortement à la hausse.



1.

« On ne peut pas, sous prétexte qu'il est impossible de tout faire en un jour, ne rien faire du tout. **»**

Abbé Pierre

PHASE 1

ASSEMBLER UN SAC D'EVACUATION

Le sac d'évacuation est le premier système de résilience que vous allez assembler et sans aucun doute le plus important de tous. Le but est de constituer un sac qui contiendra tous les documents administratifs importants et du matériel utile en cas de départ précipité.

Le sac d'évacuation n'est pas un sac spécialisé : il est conçu pour tous les cas d'urgences absolues. Si notre naïveté tend à nous laisser croire que nous aurons le temps de nous organiser avant une crise grâce à des signes avant-coureurs, la réalité est bien plus brutale. Une catastrophe peut frapper à tout moment : quand nous sommes sur la route, au travail, en déplacement à l'étranger ou tout simplement au supermarché en train de faire les courses.

Cette imprévisibilité signifie que votre stratégie de sac d'évacuation doit inclure plus d'un sac d'évacuation : un à la maison, un au travail, un dans la voiture si vous en avez une.

Le contenu d'un sac d'évacuation varie en fonction du contexte et des besoins de chacun mais quoi qu'il en soit il faut prendre garde à ne pas se surcharger.

Concernant le sac en lui-même, il vous faudra un sac compartimenté de 40L environ comme ce modèle de chez Mountaintop.

ATTENTION, 1 PERSONNE = 1 SAC. Veillez également à prendre en compte les besoins propres à chaque membre de la famille (serviettes ou tampons périodiques pour les femmes, alimentation pour les bébés, etc.).

Si vous ou un membre de votre famille êtes dépendant d'un traitement médicamenteux spécifique, pensez à en inclure plusieurs boites dans le sac concerné ou à placer un signe sur celui-ci pour vous rappeler de ne pas l'oublier (pour l'insuline qui doit rester au réfrigérateur par exemple).

Voici une base incontournable et incompressible du minimum à embarquer :

ADMINISTRATIF :

- Copies des documents administratifs importants (cf. étape zéro,USB + photocopies)
- Argent liquide en petites coupures (500€ minimum)
- 1 double des clés du domicile
- 1 double des clés du point de chute (le cas échéant)
- 1 double des clés du véhicule (le cas échéant)
- 1 bloc-notes et 1 stylo
- Liste des numéros de téléphone importants (famille, amis, etc.)

COMMUNICATIONS :

- Radio-émetteur/récepteur BAOFENG UV5R (cf. PHASE 5)

SANTE/HYGIENE

- 1 double de votre paire de lunettes si vous en portez
- Médicaments courants (Doliprane, Spasfon, Smecta, aspirine, etc. Si vous suivez un traitement n'oubliez pas d'ajouter celui-ci)
- 1 trousse de secours compacte
- 1 IFAK complet (cf. PHASE 6)
- 1 couverture de survie
- 1 flacon de gel hydroalcoolique
- 1 rouleau de papier toilette
- 1 rouleau de papier absorbant
- 1 rouleau de sacs poubelles de 30L
- 1 brosse à dents + dentifrice

VÊTEMENTS

- 1 change complet (sous-vêtements/pantalon/T-shirt/Pull) à adapter selon la saison
- 1 poncho de pluie
- 1 paire de gants
- 1 bonnet chaud ou 1 casquette légère selon la saison
- 1 tour de cou modulable
- 1 paire de chaussures très solides et confortables *(à placer à côté de votre sac)*

HYDRATATION

- 1 gourde filtrante Lifestraw (remplie)
- 1 gourde souple 2L (vide)
- 1 poche à eau souple de 5L ou 10L (vide)

ECLAIRAGE/FEU

- 2 briquets Bic grand format
- 2 boites d'allumettes étanches
- 1 lampe frontale performante (Petzl Tikka, lire le test)
- 5 sticks de lumière Cyalume

RECHARGE ELECTRIQUE D'URGENCE

- 1 batterie de secours haute capacité pour recharger les téléphones (cf. PHASE 4)
- 1 panneau solaire portable performant (cf. PHASE 4)

OUTILS

- 1 couteau pliant
- 1 multitool fiable (lire le test)
- 1 clé technique universelle
- 1 radio compacte
- 1 longueur de paracorde
- 1 rouleau de Duck tape

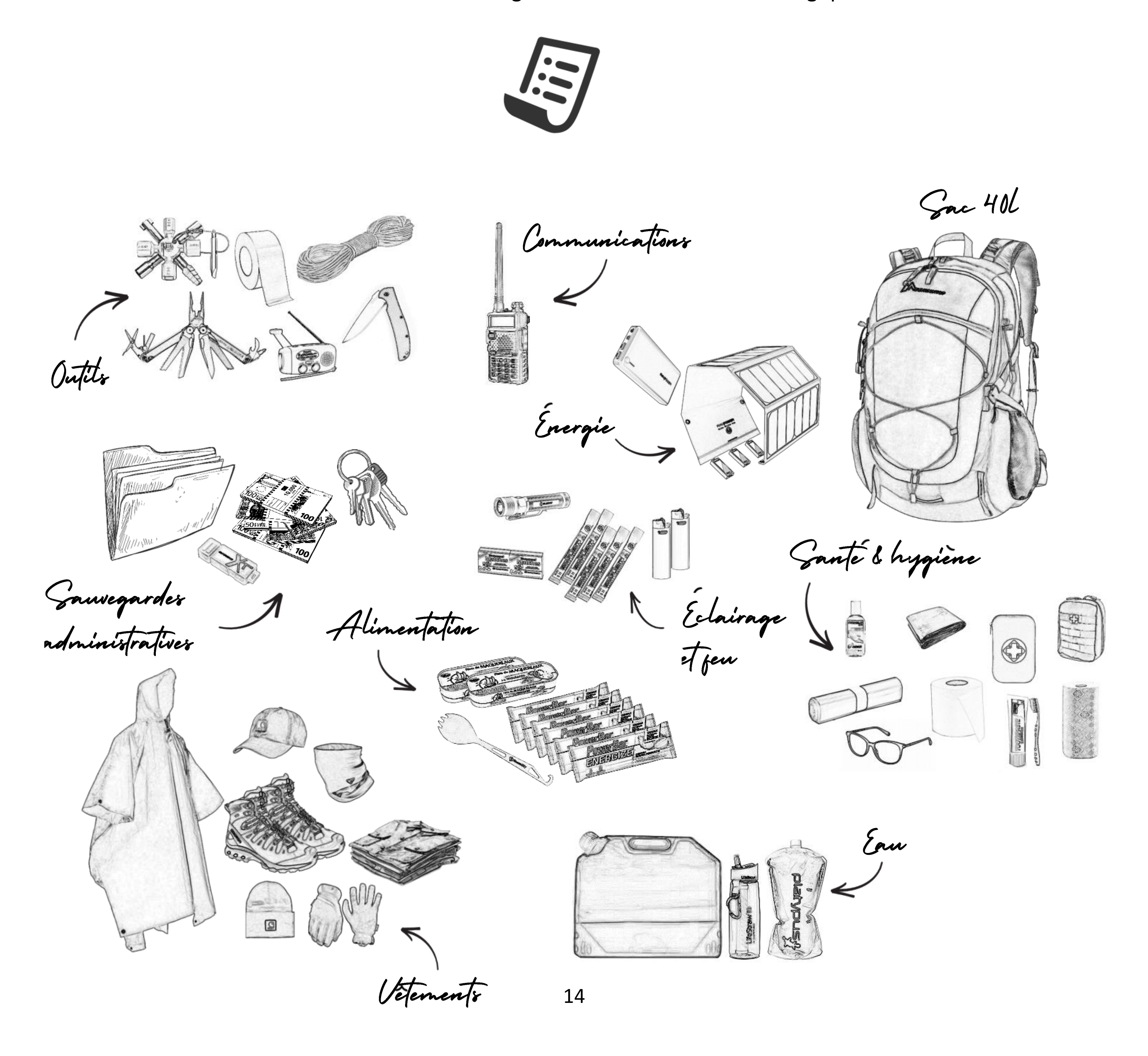
ALIMENTATION

- 2 conserves de poisson
- 1 spork
- 6 barres énergétiques

Une fois constitué, **votre sac d'évacuation doit être stocké dans un endroit peu enclin à subir une destruction rapide** (donc pas à côté d'un radiateur ni d'un bloc électrique) et facilitant son accès rapide. Pensez également à inclure une **sauvegarde de vos photos de familles** sur une clé USB de grande contenance ou un disque dur solide.

Placez les bijoux dans une boite à bijoux compacte que vous pourrez facilement cacher quand vous partez en vacances et emporter en cas de besoin urgent. Il n'y a rien de pire que de chercher des bijoux de valeur alors que les rideaux brûlent.

Pensez à adapter votre change de vêtements au fil des saisons et à placer tout ce qui craint l'eau dans des sacs étanches si vous craignez des conditions météorologiques humides.



SE PROTEGER DES INCENDIES

Si ce n'est pas déjà fait, équipez votre domicile de couvertures anti-feu, de plusieurs extincteurs et de détecteurs de fumée (1 devant la porte de la cuisine, 1 dans le couloir principal et 1 devant chaque chambre si celles-ci en sont éloignées).

Bien que peu répandues en Europe, les échelles de secours sont obligatoires aux Etats-Unis et dans la plupart des pays asiatiques. Des modèles permettant de descendre plusieurs étages permettent de se sauver quand les issues classiques sont impraticables.

Je vous recommande fortement d'investir dans des masques de protection contre les fumées. Ces équipements sont assez onéreux (150€ pièce) mais sauveront vos poumons et votre vie en cas d'incendie.

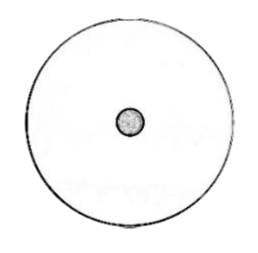


A ce stade, vous avez déjà :

- Créé des copies de sauvegarde de vos documents administratifs importants
- Assemblé un sac d'évacuation pour chaque membre de votre famille
- Sécurisé votre domicile contre les départs de feu

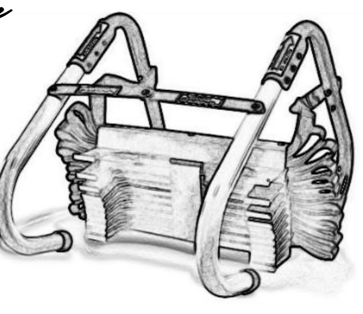
Vous êtes déjà mieux préparé que la plus grande part de la population.

Masque de protection respiratoire









Échelle de secours



Extincteur



Couverture antifeu

2.

« Seuls ceux qui ont eu faim avec moi et se sont tenus près de moi quand j'ai traversé une mauvaise période à un moment de la vie, mangeront à ma table. »

Pablo Emilio Escobar Gaviria

PHASE 2

Dans cette troisième phase de préparation, votre mission sera de commencer à constituer votre stock de produits alimentaires.

En parallèle, **je vous invite fortement à étudier de quoi vous pouvez débarrasser vos placards/cave/box auto/grenier et comment les aménager pour gagner de la place** afin d'y placer votre stock de survie. Vous allez grandement en avoir besoin, car **un stock alimentaire digne de ce nom prend énormément de place**.

Si d'aventure vous vous demandez pourquoi il vous faudrait un stock alimentaire, voici une petite aide à la réflexion.

Sans électricité, vous n'avez :

- Plus d'eau courante (des pompes électriques distribuent l'eau dans les étages),
- Plus de chauffage (si vous êtes à l'électrique),
- Plus de plaques de cuisson ni de four traditionnel ou micro-ondes
- Plus de réfrigération,
- Plus d'éclairage,
- Plus de moyen de recharger vos appareils électriques.

Si vous n'avez plus d'eau courante et pas de stock, vous ne pouvez plus :

- Vous laver,
- Tirer la chasse d'eau,
- Vous hydrater si vous n'avez pas d'eau en bouteilles,
- Cuisiner des plats qui nécessitent de l'eau (riz, pâtes, préparations lyophilisées, biberons, etc.)
- Laver votre linge ni votre vaisselle.

Si vous ne pouvez plus faire tout ça et que la situation risque de durer, vous allez naturellement vous rendre au supermarché du coin pour acheter de l'eau en bouteilles et tout ce que vous pourrez consommer sans avoir à le cuire.

Et comme vous n'êtes pas seul(e) au monde, **TOUT LE MONDE VA FAIRE LA MEME CHOSE**.

Les supermarchés s'approvisionnent en flux tendu pour diminuer les frais de stockage, éviter la péremption des produits et augmenter leurs marges en ajustant l'offre à la demande. Un supermarché classique contient de quoi ravitailler sa zone de chalandise en alimentation et produits de première nécessité pendant un maximum de 72 heures (3 jours).

En cas de rupture de la chaine d'approvisionnement, on peut s'attendre à ce que les rayonnages soient vides au bout de 36 heures (1,5 jours) dans le meilleur des cas.

Beaucoup font le choix d'ignorer ce risque et pensent pouvoir se procurer le nécessaire à la dernière minute ; c'est sans compter sur les hordes de personnes paniquées qui se rueront dans les commerces au même moment pour se procurer les mêmes articles.

N'attendez pas le dernier moment pour constituer vos stocks de provisions, en particuliers d'eau et de nourriture. Les crises ne préviennent pas avant d'arriver.

CONSTITUTION DU STOCK ALIMENTAIRE

Remarque : les quantités sont établies pour 2 adultes avec des conserves de 400g de poids net total (280g net) sur une période de 3 à 6 mois en fonction du rationnement. Privilégiez ce format aux formats industriels de 4kg qui peuvent être tentants mais qui occasionneront beaucoup de gâchis à moins que vous ne soyez 8 à la maison : une fois une conserve ouverte, il faut la consommer rapidement.

ACHATS A REALISER AU SUPERMARCHE :

Conserves/lyophilisés	**Riz et pâtes**	**Eau**	**Épices, huile, etc.**
50 de légumes variés	10kg de riz	35 bonbonnes 8L	5kg de sucre
20 de plats base viande	10kg pâtes (20 paquets)	ou	3L d'huile d'olive
50 de poisson		30 packs de 6x1,5L	10kg de gros sel marin
12 de pâtés		et/ou	5kg de miel
50 de fruits		3 fûts 120L	20 paquets de biscottes
50 de plats lyophilisés			10 boites de bouillons
			3kg de café moulu
			1kg de thé

Il est évident que ces achats pourront être réalisés en fractionné. Ils viennent poser les bases de votre stock de survie alimentaire et il n'est en aucun cas question de les consommer en temps normal. Si vos moyens le permettent et que vous avez la capacité de stockage, n'hésitez pas à augmenter les quantités, surtout en ce qui concerne l'eau !

N'oubliez pas d'acheter un ouvre boite solide et efficace et de la vaisselle jetable en grande quantité.

Si vous avez le temps et l'envie, il serait intéressant d'ajouter à ce stock des conserves faites maison. Reportez-vous à l'article sur le stock de nourriture en conserve et l'équilibre alimentaire pour en savoir plus.

AQUISITION DE SYSTEMES DE STOCKAGE ET DE FILTRATION DE L'EAU

Vous procurer de quoi filtrer et purifier l'eau et apprendre à gérer votre stock d'eau potable est une priorité absolue.

Vous équiper au grand minimum d'un filtre à eau comme le Berkey est indispensable. Cela va vous permettre de stocker et consommer l'eau du réseau public en toute tranquillité, mais aussi de pouvoir boire de l'eau provenant de sources douteuses si besoin. Les jerrycans souples sont pratiques pour augmenter rapidement son stock en cas de besoin et se rangent facilement lorsqu'on n'en a pas besoin.

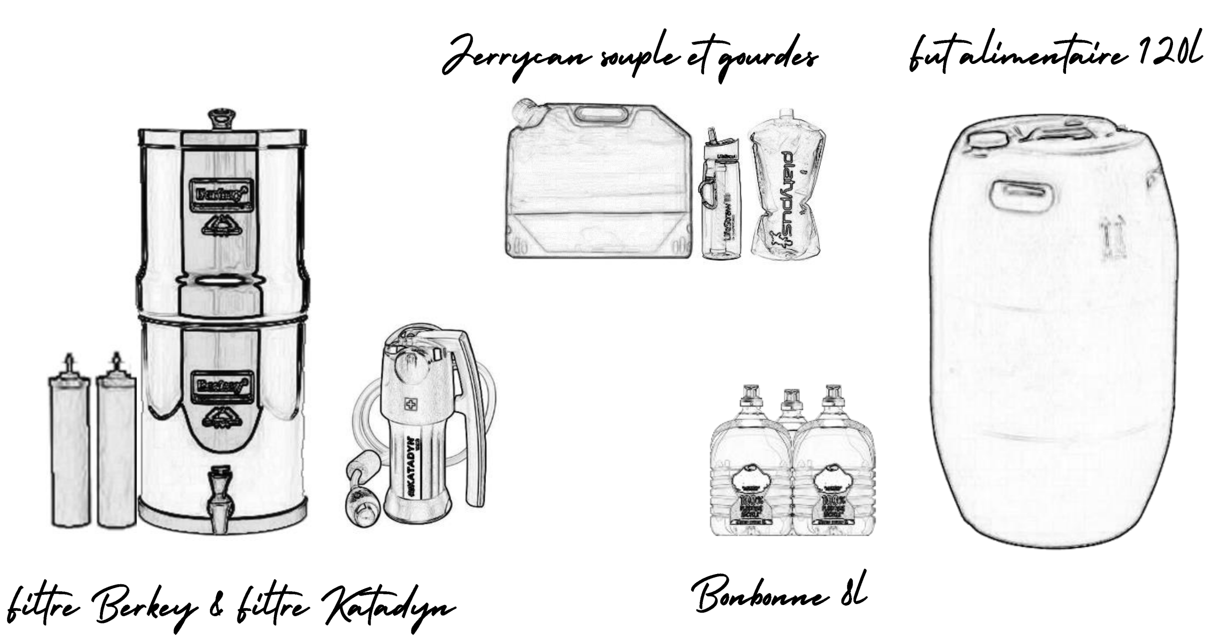
Si vous avez un lieu de stockage qui le permet, je vous recommande fortement de vous équiper d'un ou plusieurs fûts alimentaires à bondes de 60, 120 ou même 220L pour stocker une grande quantité d'eau. Vous pourrez la conserver 1 an sans problème en isolant les fûts du sol avec une planche de bois, en nettoyant préalablement les fûts et en ajoutant une dose de javel ou un produit stabilisant. Si votre stock d'eau peut être exposé à la lumière du soleil, il faudra absolument le recouvrir d'une bâche noire.

- Filtre à eau Berkey
- Katadyn vario
- Gourde filtrante Lifestraw go2
- Jerrycans souples
- Fûts alimentaires 60L
- Fûts alimentaires 120L
- Fûts alimentaires 220L
- Pompe syphon alimentaire
- Javel pure 5L (4 gouttes/litre)
- Katadyn Micropur MC1T (1 comprimé/litre)
- Bâche noire
- Kit de test bactériologique

L'achat d'un filtre à eau Berkey est fortement recommandé pour filtrer l'eau stockée avant de la boire et éviter les doutes sur la potabilité de l'eau.



Lectures recommandées pour choisir le système qui vous conviendra le mieux : Articles sur le stockage et le traitement de l'eau.



3.

« Sur une durée suffisamment longue, l'espérance de vie tombe, pour tout le monde, à zéro. **»**

Chuck Palahniuk

PHASE 3

Le troisième volet de la préparation est l'occasion d'acquérir de quoi cuisiner, se réchauffer et s'éclairer sans dépendre du réseau de gaz et d'électricité public.

Un réchaud de camping et ses bouteilles de gaz prend très peu de place et permet de purifier l'eau par ébullition en cas de besoin et de continuer à manger des plats chauds lorsque les plaques de cuisson traditionnelles ne fonctionnent plus.

Les couvertures de laine et sacs de couchage permettent de se protéger de la progression du froid et les bougies, lampes et lanternes permettent quant à elles d'éviter le calvaire d'un foyer privé de lumière.

CONTINUER A CUISINER ET A S'ECLAIRER SANS ELECTRICITE

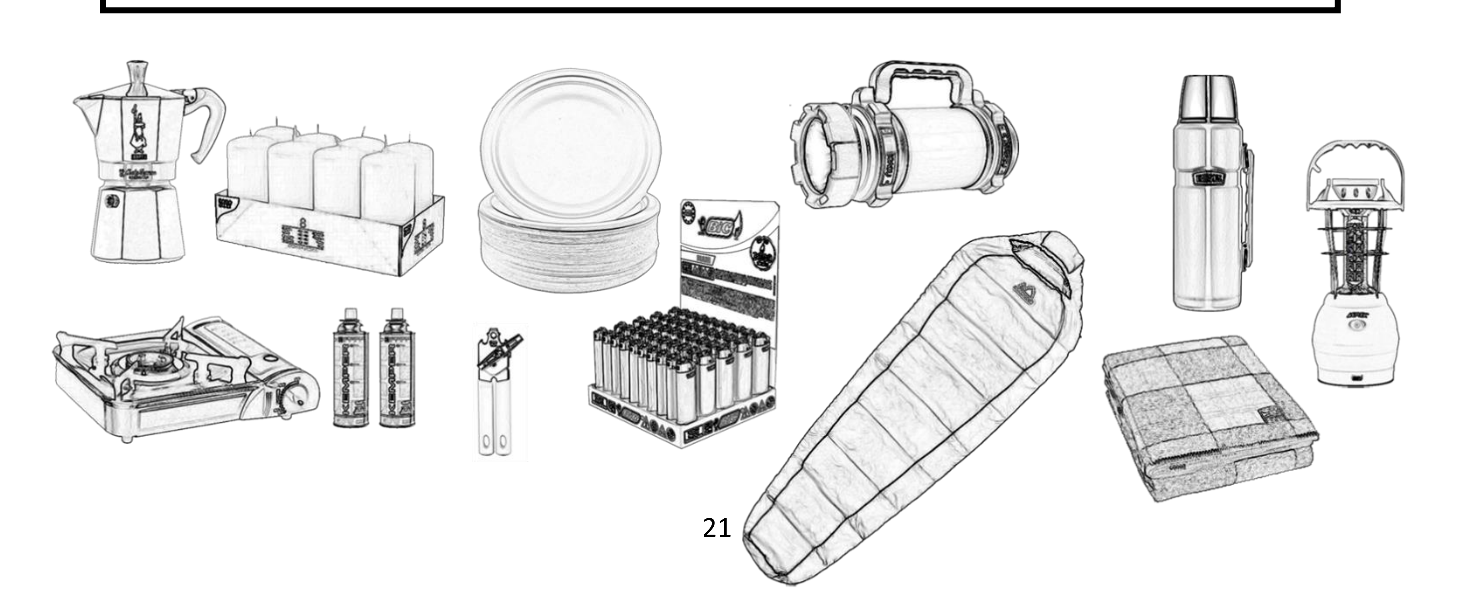
Continuer à manger des plats chauds et variés est particulièrement important pour la santé et le moral, surtout en hiver.

Les bougies longue durée, lampes torches et lanternes sont essentielles pour éclairer les différentes pièces et ne pas se trouver plongé dans le noir total à la tombée de la nuit.

- Réchaud gaz de camping et Cartouches de gaz pour réchaud
- Cafetière italienne et Thermos
- Bougies longue durée (format chauffe-plats)
- Bougies longue durée (format cierge)
- Briquets BIC (lot de 50)
- Pack de 5 lampes torches
- Lanterne led rechargeable
- Lanterne solaire/dynamo et lampe frontale
- Couverture de laine et sac de couchage (1/personne)



Lectures recommandées : L'éclairage d'urgence et Survivre au froid





« Si votre haine pouvait être transformée en électricité, elle éclairerait le monde entier. »

Nikola Tesla

PHASE 4

Cette phase va être l'occasion de se pencher sur les moyens qui s'offrent à vous pour produire et stocker un minimum d'électricité afin de pouvoir utiliser quelques appareils électriques.

Il est hors de question de se lancer dans l'achat d'installations permettant de faire fonctionner des appareils extrêmement énergivores comme un réfrigérateur ou un four. En revanche, recharger les téléphones portables, les radios, lanternes et les lampes est à notre portée et c'est ce sur quoi nous allons nous concentrer.

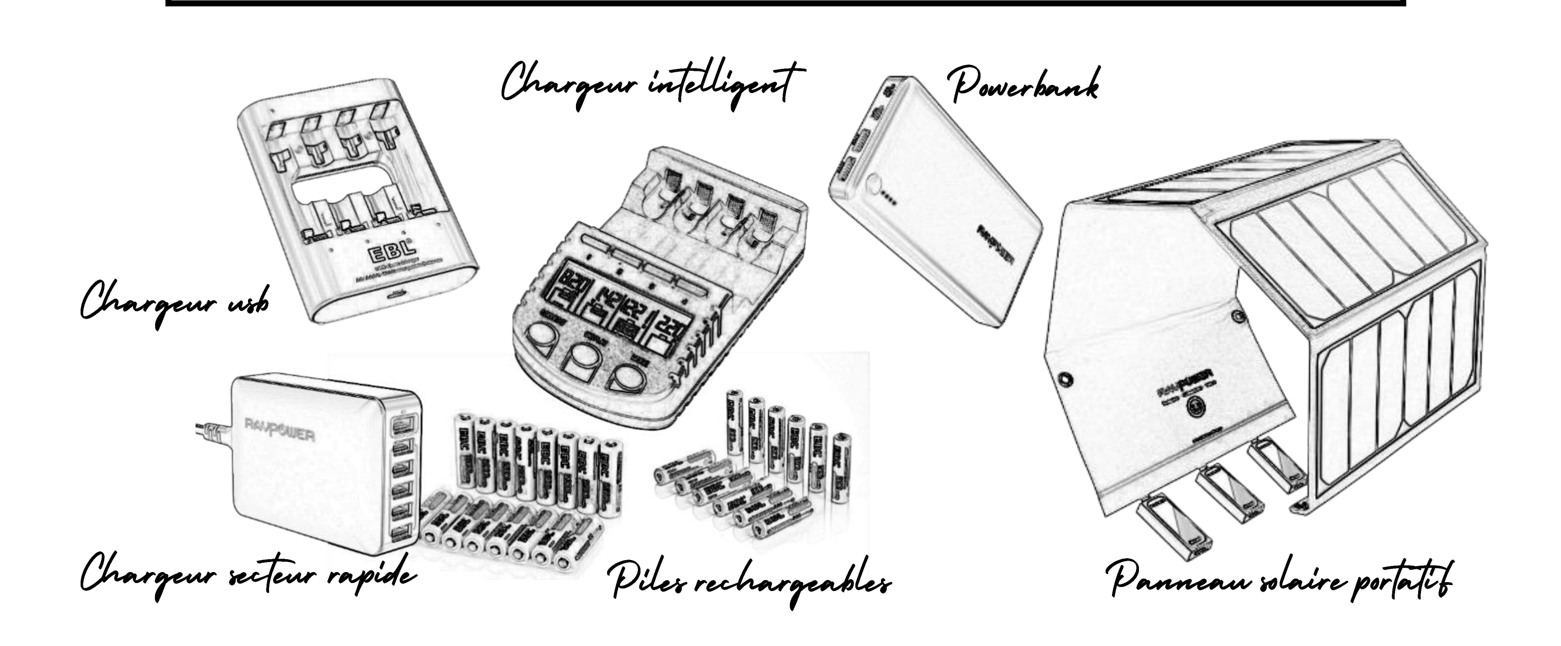
PRODUIRE ET STOCKER UNE ELECTRICITE D'APPOINT

Continuer à faire fonctionner les appareils électriques qui vous permettent de vous éclairer, de vous tenir informé et de joindre vos proches en cas de panne de courant est primordial.

Tout ce qui fonctionne sur batteries AA ou AAA ou qui est équipé d'une prise micro USB peut être rechargé via une power-bank ou en étant raccordé directement à un chargeur solaire. C'est déjà un excellent système de support et ne pas se retrouver privé de lumière ni de communications est un luxe appréciable.

- Panneau solaire portatif
- Powerbank 26 800 mAh raccordable au panneau solaire
- Powerbank grande capacité 78000mAh ALLPOWERS
- Chargeur de piles AA/AAA EBL raccordable au panneau solaire en micro-USB/USB C
- Chargeur secteur « fast-charge » RAVPOWER
- Stock de 16 piles rechargeables AA EBL et 16 piles rechargeables AAA EBL
- Chargeur de piles LACROSSE AA/AA intelligent (charge/décharge/entretien)

Lectures recommandées : Le stockage d'énergie survivaliste, Stockage d'énergie d'urgence.



5.

« - Qui que vous soyez, attention, cette fréquence est exclusivement réservée aux urgences.
- Sans blague ! Et vous croyez que j'appelle pour commander une pizza ?»

John McClane, *Piège de cristal*

PHASE 5

En cette sixième étape de préparation, nous allons nous équiper de dispositifs de communication alternatifs. Les lignes de téléphonie analogiques disparaissent et les réseaux numériques et mobiles cessent de fonctionner lors d'événements générant une forte quantité d'appels simultanés et lors d'épisodes climatiques plus ou moins sévères.

Les radio émetteurs-récepteurs ne sont pas neutralisés par le nombre d'émissions simultanées et peuvent émettre et recevoir à tout moment.

RADIOCOMMUNICATIONS DE SECOURS

Le radio émetteur-récepteur portatif Baofeng UV-5R est un modèle très répandu et simple d'utilisation. Il vous permettra de capter la radio, des communications lointaines et bien sûr de garder le contact avec vos proches sur des distances plus étendues que des talkies-walkies classiques.

Voici de quoi équiper chaque membre de votre foyer :

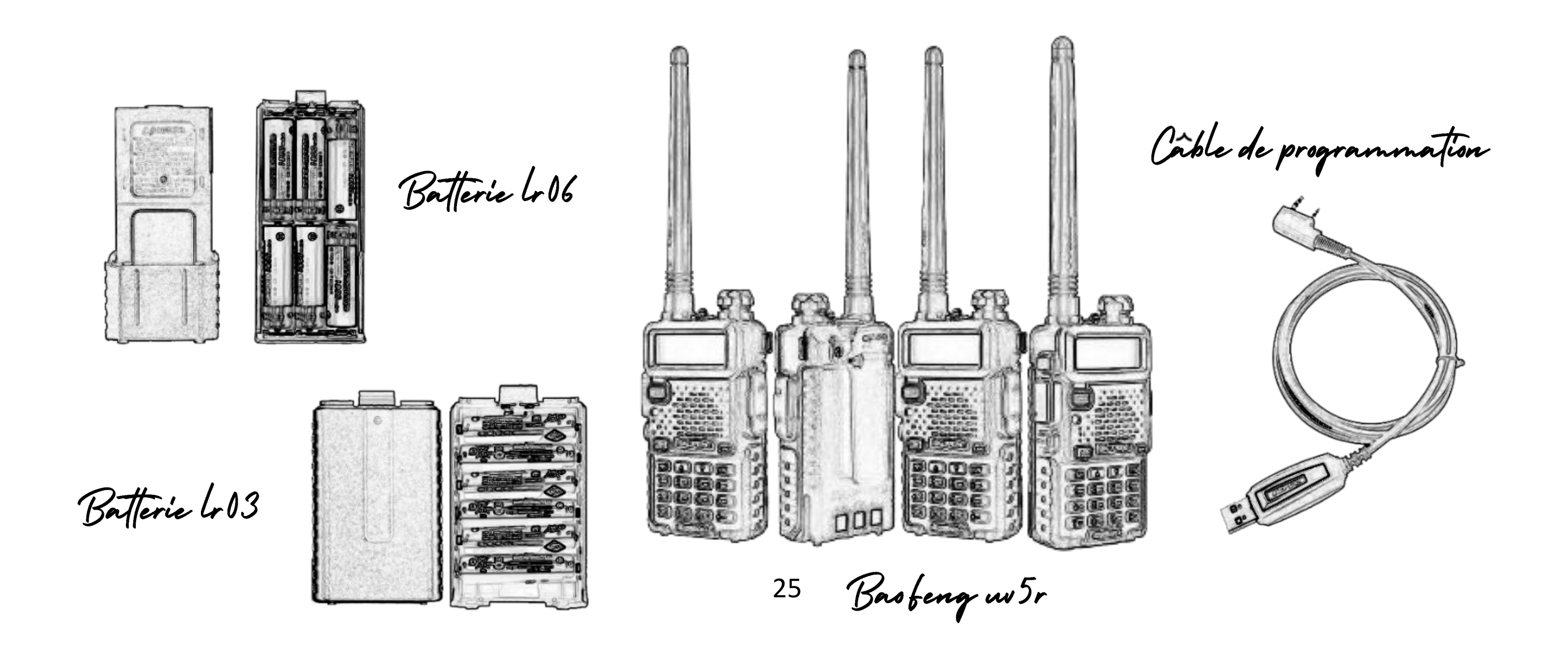
- BAOFENG UV5R avec accessoires et câble de programmation
- Antenne longue portée RHD771

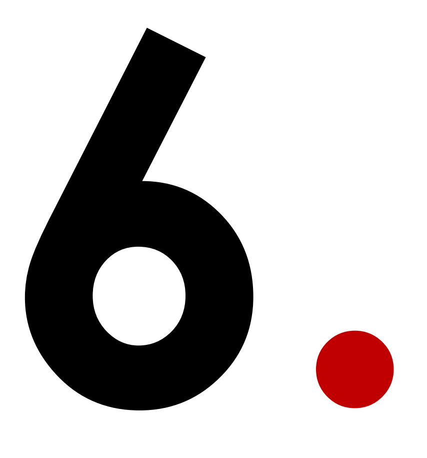


Liens de téléchargements utiles :

- Logiciel CHIRP pour configurer et driver à installer si votre UV5R n'est pas reconnu par votre ordinateur
- Fichier de configuration avec fréquences préenregistrées et manuel amélioré (ENG)

Comprendre votre BAOFENG UV5R : Test du Baofeng UV5R & COMS alternatives





« Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre. »

Jim Rohn

PHASE 6

Il est temps de se pencher sur les soins d'urgence en cas de maladie ou de blessure et de mettre en place une stratégie de confinement et d'hygiène alternative. Les premiers secours, les soins médicaux courants et le traitement des déchets organiques dans un monde privé d'électricité et d'eau et des moyens modernes d'assainissement et d'hygiène sont d'une importance capitale.

N'attendez pas un gros pépin pour aller consulter ! C'est en entretenant régulièrement votre santé, celle de vos proches et en surveillant d'éventuels symptômes que vous vivrez le plus sereinement et le plus longtemps. Profitez du système de santé qui vous est offert et pour lequel vous payez des impôts chaque mois tant qu'il fonctionne encore correctement !

CONFINEMENT : HYGIENE, SANTE, ASSAINISSEMENT DES DECHETS ORGANIQUES

Qu'il s'agisse d'un danger mortel d'origine naturelle, humaine ou bactériologique vous devez avoir la capacité de vous confiner dans votre domicile. C'est très particulièrement dans ce cas de figure que **vos stocks** (eau, nourriture, etc.) **auront une importance capitale**.

Il vous faut réunir de quoi éviter la dégradation des conditions d'hygiène et soigner les maux de santé les plus courants (états grippaux, diarrhées, etc.). Une mauvaise hygiène entraine l'apparition de bactéries nocives qui finiront par vous rendre malade.

Les sacs poubelles, comme le papier toilette, sont essentiels à la salubrité. Ils permettent non seulement de stocker proprement les déchets alimentaires mais permettent également de conserver une bonne hygiène dans des situations où les toilettes sont hors d'usage ou de portée. De tailles et d'épaisseurs variées, les détournements du sac poubelle sont légion (obstruer une vitre cassée, recueillir et transporter de l'eau, se protéger la tête, les pieds ou les mains, servir d'abri de fortune, protéger des documents ou des aliments, etc.).

Les serviettes et les tampons hygiéniques sont nécessaires à l'hygiène féminine. Les stocker en grande quantité est fortement recommandé pour garantir la santé et le bien-être des femmes de votre famille, ne faites pas l'impasse dessus. Il existe aussi des coupes menstruelles qui permettent de s'affranchir des protections périodiques jetables mais toutes les femmes ne sont pas prêtes à y passer et ce système n'a pas fait ses preuves dans des conditions d'hygiène dégradées.

Le savon brut est plus économique, plus facile à stocker, peut être utilisé comme lessive et se conserve indéfiniment. Le gel hydro-alcoolique permet d'éviter la transmission de maladies infectieuses. Il s'utilise sans eau ni savon, permet de se désinfecter les mains ou des parties du corps et d'économiser l'eau. Les gants en nitrile quant à eux protègent des risques de contamination (soins médicaux ou traitement de déchets organiques).

Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude sont des produits naturels et sains qui permettent de fabriquer soi-même de nombreux produits qui peuvent rapidement venir à manquer, comme la lessive, les bains de bouche désinfectants, les désodorisants en tous genres et les produits d'entretien.

En plus des médicaments courants disponibles sans ordonnance, il vous faudra pourvoir votre domicile de :

- Toilettes d'appoint (2 conseillées)
- Sacs poubelle en grande quantité (2000 minimum)
- Papier toilette (6 packs de 48 rouleaux pour 1 an de stock)
- Serviettes périodiques (20/cycle soit 240 unités pour 1 personne sur 1 an)
- Savon en pains (5kg) et gel hydro-alcoolique (5L minimum)
- Javel pure (10L minimum, désinfecte les contaminants notoires WC, poignées, etc.)
- Gants en nitrile (6 boites minimum)
- Masques FFP2 (200 minimum)
- Trousse de secours classique
- IFAK
- Vinaigre blanc (5L minimum, lessive et désinfection)
- Bicarbonate de soude (pour laver le linge entre autres, 12kg minimum conseillés)
- Bâches transparentes et duct tape



Lectures recommandées : Confinement, Pandémies, Déchets organiques, IFAK, IFAK démo vidéo, Points de suture



« J’ai une politique très stricte de contrôle des armes à feu. S’il y a une arme à feu, je veux en avoir le contrôle. »

Al Capone

PHASE 7

SECURISATION DU DOMICILE

Votre domicile abrite votre famille, renferme tous vos stocks et est par définition le lieu où vous devez vous sentir à l'abri du monde extérieur. Il est donc particulièrement important que ce sentiment s'appuie sur une réalité tangible et non sur l'illusion d'une frontière infranchissable qui n'existe que dans votre esprit.

Il est indispensable de :

- Blinder et renforcer les accès principaux (porte d'entrée principale et porte sur cour),
- Installer des volets épais et robustes pour protéger les ouvrants,
- Mettre l'ensemble des points d'effraction possibles sous alarme et verrous, sans oublier de renforcer la porte du grenier si vous en avez un (la toiture est un point d'entrée privilégié, idem pour la cave s'il y a un regard assez large pour qu'un homme ou un enfant puisse s'y glisser),
- Sécuriser votre terrain avec des lampes à détection de mouvement,
- Ne jamais laisser quiconque entrer chez vous sans raison valable pour éviter les repérages.

En cas d'effondrement total, piéger certains accès de votre domicile ou de votre terrain vous permettra de ralentir, dissuader ou neutraliser des intrus. Cette stratégie a été utilisée de tous temps et a largement fait ses preuves. Néanmoins faites très attention, cette pratique est strictement interdite par la loi et vous seriez lourdement condamné si un cambrioleur venait à se blesser ou se tuer en tentant de vous dévaliser ou de vous assassiner (dura lex, sed lex).

Il existe des alarmes très durables et performantes sur piles qui continueront de fonctionner en cas de chaos. Si leur fonction dissuasive deviendra alors discutable, vous aurez toujours l'avantage d'être averti d'une intrusion dans votre zone de sécurité.



DEFENSE ARMEE DES PERSONNES ET DES BIENS

Votre défense peut être assurée à l'aide d'outils plus ou moins efficaces et dissuasifs.

- Les objets de la vie courante (couteaux de cuisine, battes, piolets, clubs de golf marteaux, masses et autre outils) : ce sont les « armes par destination ».
- Les armes récréatives (carabines et pistolets à plombs)
- Les armes de défense (bombes lacrymogènes, tazers, matraques, etc.).

- Les armes blanches (haches, couteaux, épées, lances, etc.)
- Les armes de jet (arcs, arbalètes, lance-pierres, etc.).
- Les armes à feu (armes de chasse, armes de poing, armes dites « de guerre »).

Si la légitime défense peut être assurée avec des armes par destination, des armes de défense, des armes blanches et ne nécessite que rarement une arme à feu en temps normal, une situation d'effondrement total s'accompagnerait d'une très forte escalade de la violence.

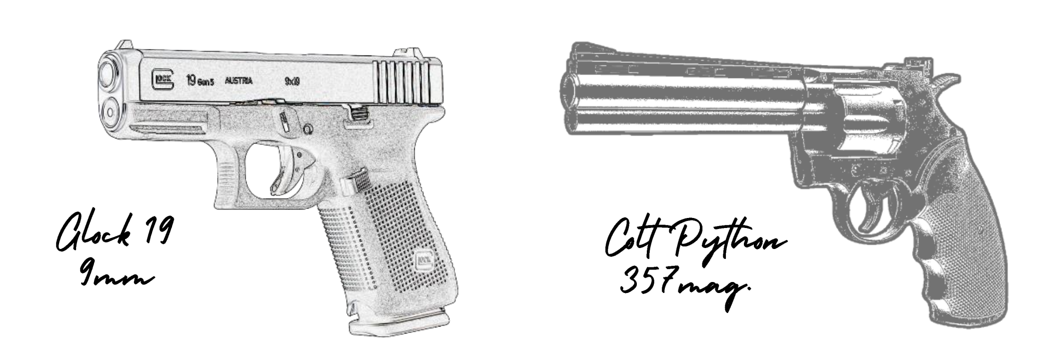
Dans un scénario où les assaillants sont en surnombre, déterminés et lourdement armés, seules les armes à feu vous permettront de dissuader ou neutraliser la force adverse.

Toute arme à feu pourra vous permettre de vous défendre mais certaines sont plus adaptées et efficaces que d'autres. Le meilleur choix pour la défense armée du domicile s'articule autour de 2 systèmes :

- L'arme de poing : pistolet 9x19 ou .45, revolver .38sp ou .357mag,
- Le fusil de chasse ou à pompe de calibre 12 ou 16.

LES ARMES DE POING – PISTOLETS ET REVOLVERS

Les pistolets chambrés en 9mm ont l'avantage de proposer un large choix, une capacité toujours confortable et des modèles compacts comme le Glock 19 qui est idéal pour la défense en milieu clos. Le .45 est intéressant également pour sa forte puissance d'arrêt même s'il est plus onéreux et propose toujours des magasins plus réduits que les modèles 9mm.



Les revolvers chambrés en .38sp et/ou .357mag sont un must en termes de simplicité d'utilisation, de robustesse et de puissance d'arrêt. En revanche, leur capacité sera toujours limitée à 5 ou 6 coups contre 8 minimum jusqu'à 19 maximum pour les pistolets.

Evitez à tout prix les munitions blindées (dites « FMJ », full metal jacket) qui ricocheront sur les cloisons et pourront revenir vous blesser gravement. Les munitions à tête creuse (dites

« HP », hollow point) sont indiquées dans les situations de tir à l'intérieur d'un bâtiment : elles s'écrasent à l'impact et le risque de ricochet est très fortement diminué.



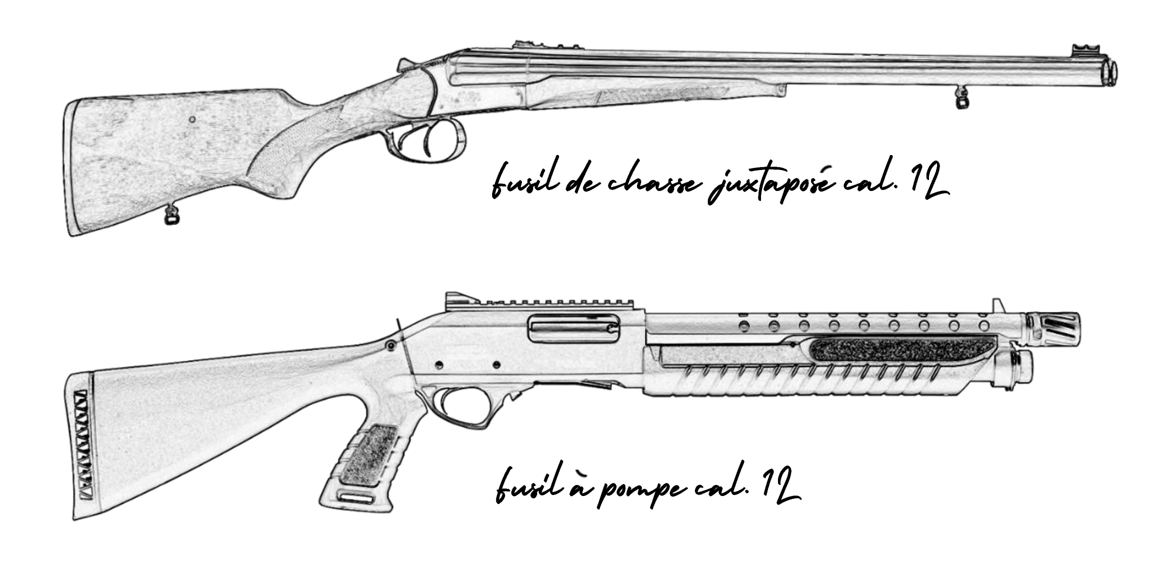
Ogive 9mm tête creuse

LES FUSILS DE CHASSE OU A POMPE CALIBRE 12

Le fusil de chasse ou à pompe de gros calibre est probablement l'outil le plus efficace et destructeur pour protéger son domicile.

Même si sa capacité est réduite (2 coups pour un fusil de chasse traditionnel et entre 4 et 6 coups pour un fusil à pompe), sa puissance de feu permet de nettoyer des couloirs en un éclair avec de la chevrotine ou d'abattre des assaillants à travers des portes ou des murs avec des balles brenneke.

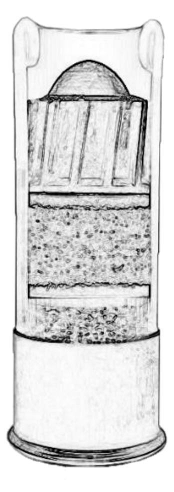
C'est sans aucun doute l'arme la plus adaptée pour défendre un lieu assiégé et le simple tonnerre d'une détonation de calibre 12 fera fuir 90% des êtres humains. Pour les 10% restants, il faudra viser juste.

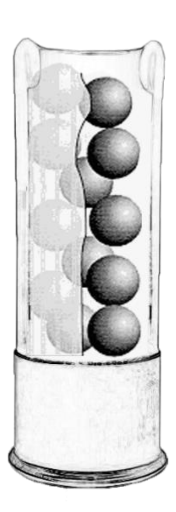


fusil de chasse juxtaposé cal. 12

fusil à pompe cal. 12

Balle brenneke cal. 12





Chevrotine cal. 12

INFORMATIONS IMPORTANTES

Faire usage d'une arme à feu implique une discipline et des conséquences qu'il faut prendre en compte.

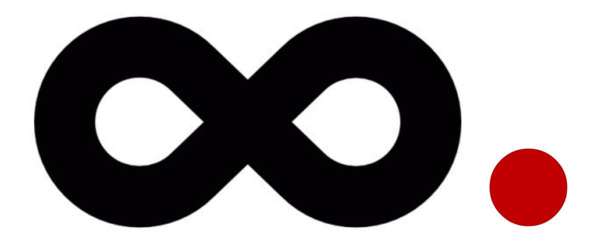
- Une arme à feu doit toujours être stockée déchargée et sécurisée en temps de paix. Elle doit être **invisible et inaccessible aux enfants et adolescents**. Idem pour les munitions.
- La détention d'une arme à feu exige un entrainement régulier à la manipulation et au tir dans les conditions les plus proches possibles que celles envisagées en situation de défense.
- La détonation d'une arme à feu dans un lieu clos à forte résonnance ou de taille réduite, a fortiori dans un couloir, vous mettra très probablement en état de choc (plus de 150 décibels). Vous perdrez également l'audition si vous ne protégez pas vos tympans avec des bouchons adaptés. Mieux vaut être sourd que mort mais pensez-y.
- Les balles ricochent sur le béton et traversent les cloisons molles comme du beurre. Gare à vos proches, pensez toujours à ce qui peut se trouver autour et derrière la menace que vous cherchez à éliminer.
- Nul n'est à l'abri de tomber sous les balles. La confrontation doit être évitée à tout prix pour éviter les blessures et la mort. On ne brandit une arme et on ne fait feu qu'en dernier recours.
- Gardez à l'esprit que détenir une arme ne décuple en rien vos capacités. La force des soldats réside dans leur entrainement, leur cohésion, la synergie de leurs forces et leur soutien logistique et médical. Seul ou avec un groupe peu entrainé ou sans expérience du feu, privilégiez toujours la fuite à l'affrontement.

LE GAZ LACRYMOGENE

Le gaz lacrymogène peut s'avérer être un allié très précieux pour dissuader des assaillants de progresser dans votre résidence/immeuble/domicile. Contaminer un accès (cage d'escalier, couloir, etc.) peut faire renoncer vos adversaires ou vous donner l'avantage tactique : un ennemi qui ne voit rien ou presque et est occupé à se frotter les yeux et cracher ses poumons devient une proie facile.

Si vous prévoyez de faire usage de cette stratégie pour piéger d'éventuels agresseurs, il vous faudra évidemment avoir prévu un ou plusieurs diffuseurs de gaz grand format (attention, **du GAZ**, pas de gel !) et de quoi vous protéger (masque à gaz intégral avec cartouches adéquates).

Lecture recommandée : **Les armes et la défense**, **Choisir son arme à feu**, **Pistolets double action/simple action (DA/SA), quelle différence ?**, **Sécuriser son domicile**, **Tuer en légitime défense : mythe du héros et conséquences**



« Agir en primitif, prévoir en stratège. »

René Char

PHASE 8

La phase 8 qui vient consacrer les efforts que vous avez fournis est une dynamique d'amélioration perpétuelle des stratégies et tactiques dont vous avez posé les bases au cours des 7 phases précédentes.

Maintenant que vous vous êtes doté de matériel et de connaissances vous permettant de faire face aux situations les plus urgentes, vous allez pouvoir prendre le temps d'améliorer vos compétences et votre matériel à votre rythme.

Vous pourriez par exemple :

- étudier en détails des plans d'évacuation rapide.
- mettre vos finances en ordre si le besoin s'en fait sentir.
- consulter régulièrement vos différents médecins (généraliste, dentiste, ophtalmo, spécialistes divers) pour entretenir votre santé même si elle vous semble bonne et éviter de subir des maux qui auraient pu être évités dans une situation dégradée.
- vous former aux gestes de premiers secours et plus largement aux soins d'urgence que vous pourriez être amené à dispenser (points de suture, garrotage, gestion des brûlures, etc.).
- apprendre à fabriquer des produits d'hygiène et de santé à partir de produits naturels, à réparer et fabriquer les objets et structures.
- détourner l'usage de lampes solaires pour éclairer votre appartement à la nuit tombée ou investir dans une installation secondaire photovoltaïque.
- faire vos conserves vous-même et stocker des produits plus sains et plus adaptés à vos goûts.
- approfondir vos connaissances en radiocommunication et investir dans du matériel d'émission plus puissant.
- parfaire votre connaissance et votre maniement des armes en situation de stress dynamique.
- vous équiper de protections balistiques.
- déployer de nouveaux moyens pour stocker de l'eau en grande quantité.
- vous cultiver sur tous les sujets qui touchent de près ou de loin à l'autonomie en milieu urbain et à la psychologie des situations de privation et de combat.

Et évidemment lire l'ensemble des articles de **Résilience Urbaine** si ce n'est pas déjà fait.

Il est très important d'intégrer ces démarches à votre quotidien et de mener votre vie de la façon la plus plaisante possible. Profitez au maximum de vos proches et des beaux moments qu'il vous est donné de vivre. Sans ces plaisirs, rien ne sert de survivre.

La seule chose qu'on ne pourra jamais vous reprendre, c'est le plaisir que vous avez pris. Alors n'oubliez pas de vivre !